

## 2月 こころの健康

昨今は、仕方がないことですが、心置きなく外出や旅行を楽しむ機会が減り、代わりにさまざまな制限がかかる中で、窮屈な思いをし、ストレスがたまっていますか。

ストレスは“嫌なもの・悪いもの”と思われがちです。しかし、嬉しいことや楽しいことも含めて、日常のさまざまな出来事がストレスの要因になります。適度なストレスは人がよりよく生きていくためには必要なものです。ストレスを乗り越えるための努力が、自信を与え人間としての成長を促します。

しかし、ストレスが過剰な状態になると、メンタルヘルス不調の原因になります。

また、同じ問題に直面していても、「大変だ、困った」と考える人もいれば、「たいしたことではない」と考える人もいるため、受け取るストレスの強さは人それぞれ変わってきます。自分のストレス反応に気づいたら、早めにセルフケアをしましょう。

### こころの健康に欠かせない要素

今月のテーマである「こころの健康」とは、いきいきと自分らしく生きるための重要な条件です。

こころの健康を保つには多くの要素があります。第一に、健康のための3つの要素とされているのが、適度な「運動」や、バランスのとれた「栄養・食生活」、また心身の疲労の回復と充実した人生を目指す「休養」です。十分な「睡眠」をとり、「ストレスと上手につきあうこと」がこころの健康に欠かせない要素となっています。

### ストレスを上手にコントロールするポイント

#### ① 自分のストレス反応を知ろう

例えば、疲れがたまるといつも、イライラする、食欲がない、お腹が痛くなる、歯が痛くなるなど、自分なりのストレス反応を知っておきましょう。

## ② ストレス反応に気づいたら早めにセルフケアをする

ストレス反応に気づいたら、休養をとったり、気分転換をしたりするなど、早めにセルフケアをすることがストレス解消を促し、メンタルヘルス不調の予防につながります。

### <セルフケア&ストレス解消法の例>

#### ・適度な運動を行う

→ヨガやストレッチなどを行い、緊張した筋肉をほぐし、心身ともにリラックスしましょう。

ウォーキング、ランニングなどを行うのもおすすめです。

#### ・朝食をしっかり食べる

→「朝食を食べない人にストレス症状が現れやすい傾向がある」ことがわかっています。脳のエネルギーが不足し、なんとなくイライラしたり、集中力が出なくて勉強や仕事がはかどりにくくなります。

#### ・好きな音楽を聴く、演奏する

→「こんなときは、この曲」というように気分に合わせて音楽を選ぶのも効果的でしょう。

#### ・植物やペットと触れ合う

→動物と触れ合うことで、こころが落ち着いたり、ストレスが軽減されることがあります。日頃の疲れを癒してもらいましょう。

#### ・親しい人たちと交流する

→友人や知人と話をすることで、不安やイライラした気持ちが整理されて、自ずと解決策がみえたり、アドバイスがもらえたりします。SNS やテレビ電話などうまく利用しましょう。

#### ・目覚めたら太陽光を浴びる

→体内時計がリセットされることで、覚醒と睡眠のリズムを保つ手助けとなります。また太陽光を浴びてから十数時間後に、眠気を感じるホルモン（メラトニン）の分泌が促されるため、規則正しい生活を送ることに役立ちます。

#### ・ぬるめのお湯にゆっくりつかる

→副交感神経を優位にし、リラックスするために湯温はぬるめ（38～39 度くらい）に、また心臓に負担がかからないようお湯の量は少なめにし、ゆったりつかりましょう（半身浴）。



寝るときの体温が重要ということをご存知ですか？

赤ちゃんは眠る前に手足が温かくなって体温を下げていますが、大人も体温が下がっていくときに寝つきがよくなります。

そのため、入浴して一旦体温を上げ、体温が下がり始めてからベッドに入ると、寝つきがよくなります。

ただし熱いお湯に入ると交感神経が興奮してかえって眠れなくなるので、ぬるめのお湯につかってリラックスするのがおすすめです。



〔監修〕 東京大学未来ビジョン研究センター

ライフスタイルデザイン研究ユニット客員准教授

医師 医学博士 関谷 剛